

Waer in de Gesontheyt bestaet.

Het VII. Capittel.

Wie wenscht gesont te zijn, die moet hem staeg gewennen:
 Zijn wesen in te sien, sijn eygen aert te kennen:
 Hem die een huys bewoont, is nu dat hy verstaet,
 Hoe dat het met den groont, met daeck, en kamers gaet:
 Noch dient een handigh mensch uyt eyger aert te woen,
 Wat kost hem dient gemijt, en wat te zijn gegeten;
 De spijs geeft ons het bloet, in 't het voedsel quaet,
 'T is seker dat het lijf in haest te gronde gaet.
 Noch dient hy gevoeght, hoe datter aen de leden
 Geen spijs en dient geschaf, als op besette reden;
 Een keerts gaet dickmael uyt door al te gullen roet,
 Het leven van den mensch door grooten overvloed.
 Ten vierden dient besorgh, dat ons de quade lusten,
 Niet stoven in den geest, en al het lijf onrusten;
 Het vleys dient alle tijt gehouden in den bant,
 Doch meest wanneer de jeught in onse leden brant.
 Ten lesten, soo ick kon, ick woude' een yder geven
 De rechte wetenschap ons wel te mogen leven:
 Wel vrienden, sooje wenscht hier in te zijn geleert,
 Maecte datje desen Boeck en sijnen Schrijver eert.

De vermaerde Cicero heeft seer wel geschreven in 't tweede boeck van de Officien, dat de Gesontheyt gesteunt en onderhouden werdt door de kennisse van ons Lichaem, en wel acht te nemen op de dingen, die ons vorderlick ofte schadelick konnen zijn: daer beneffens in een matigheyt van spijs, en dranck, in 't nalaten van wel-lust, ten lesten in de Konste, dewelcke alle dese dingen wel leert.

Alsoo wy nu voor-genomen hebben van dese Konste alhier te handelen, soo sullen wy oock na malkanderen uytleggen waer in de kennisse van ons Lichaem bestaet, en welck de dingen zijn, die het selve vorderlick ofte schadelick konnen zijn. Van het laeste sullen wy in het volgende Capittel spreken, en in dit tegenwoordige van het eerste.

De gene, seyt Hippocrates, die van de maniere des levens wil schrijven, moet voor-eerst de natuere van den Mensch wel kennen; en onderscheyden konnen. Te kennen waer uyt dat hy bestaet: en te oordeelen, wat deelen in hem de overhant hebben. Want indien hy de gestaltenis van beginfel niet en kent, en wat in 't Lichaem de overhant heeft, soo en kan hy niet voorstellen 't gene den Mensch dienstigh en best is. Volgende dan onsen Leer-meester, soo seggen wy, dat het menschelicke Lichaem, niet uyt een, gelijck sommige van de Ouden geloof hebben, en wel te recht van Hippocrates in sijn Boeck van de menschelicke Natuere weder-leyt wert, maer uyt dese vier, Aerde, Water, Lucht, en Vyer, bestaet, en sijnen oorspronck heeft. En al ist dat dese vier Elementen van verscheyden, en

gantsch tegen den anderen strijdende hoedanigheden zijn, soo werden sy even-wel door den onderlingen strijt, niet anders als verscheide stemmen en instrumenten in de Musijcke, tot een goet accoor gebracht. Dese over-een-stemminge moet wesen, na de nature van het deel vereyscht. Soo siet men dat in vlesch en been meest aerde is: in 't bloedt, meest water: in de geesten, meest lucht: in de natuerlick wermte, meest vyer. En na het Element, dat d'overhant heeft, werdt yet geseyt te zijn werm, kout, vochtigh, ofte droogh, oft dit weder te samen werm en vochtigh, werm en droogh, kout en vochtigh, kout en droogh; 't welck acht loorten zijn van ongematighde Temperamenten: maer als de vier gematigheden niet boven malkander uyt en muysten, dat is de rechte Gematigheyt. Dese Gematigheden werden in de Menschen verandert ofte natuerlickerwijse; gelijck men siet in de jaren, dat yemant anders van gematigheyt is in sijn jonckheyt, als ouderdom, en de jaren die tusschen beyden zijn: ofte door verscheiden maniere van leven; so kan goede kost een quade gematigheyt verbeteren, en quade een goede bederven. Hier uyt blijkt datter tweederhande Complexie ofte Gematigheyt is, een aen-geboeren, en een van buyten aen-gekomen, van welke by de Ouden geseyt is, dat de Gewoonte de tweede Nature was.

Met dese vier Elementen komen over een de vier Vochtigheden van ons Lichaem, te weten Bloet met de Lucht, Gal met het Vyer, Phlegma met het Water, Melancholy of swarte Gal met de Aerde.

Dese Vochtigheden, die al te samen, in de aderen by malkanderen zijn, en oock gemeenlick onder den naem van Bloet begrepen werden, hebben in de Lever haren oorspronck uyt de Spijse, die wy eten. Dewelcke, het zy datse in vlesch, visch, ofte aerdt-gewas bestaet, van gemengelde Elementen eens voort-gekomen is, op die ordre, die de Poëet Lucretius in sijn tweede boeck aengewelen heeft:

*Wanneer het dorstigh lant met regen wort besproeyt,
 Dan is het datter kryet op alle velden groeyt;
 Van kryden wast het vee, en alle wilde dieren,
 Die weder aen den mensch sijn tafel konnen cieren;
 Maer 't wort oock wel gesien dat in het groene wout,
 Met enckel menschen-vlesch het wils sijn maelijt hout.*

Wt dit bloet wert mede in de Deelen der teelinghe het zaet gemaect: so dat de eygen Elementen ons Lichaem onderhouden, uyt de welke het bestaet.

Het Bloedt is werm en vochtigh, root, soet, van matige gestaltenis, en gematigheyt. Die van het Bloet meest hebben, zijn blofende van verwe, vleeftig, vrolick en lustigh. Oock souden se d'alder-gesontste zijn, ten ware sy om haer gefonde en gematighde Natuere te seer tot wel-lust genegen waren: en daerom dickwils met drinckep, vrouwen, en anders haer leven verkorten.

Het Phlegma is kout en vochtigh, sonder smaeck, van gestaltenis en verwe het wit van een ey gelijk. De Phlegmatijcke zijn saluw, vet, en loom.

De Gal is heet en droogh, dun van gestaltenis, geel van verwe, en bitter van smaeck. Sy maect de Menschen bleyck, dun, rat, lucht, en haestigh.

De Melancholye is kout en droog, dick van gestaltenis, swart, en wrangh. De Melancholijcke menschen zijn bruyn van verwe, traegh van lichaem, vol gedachten, stantvastigh, ofte hartneckigh.

Deze Vochtigheden werden, gelijk geseyt is, in de Lever gemaect, en van daer tot voedsel van de Leden door de Aderen het geheele Lichaem door-geonden, waer van elck na hem treckt, 't gene met sijn Nature over een komt. En als dese Vochtigheden nu wel en natuerlick gefelt zijn, dan werden de Leden bequamelick gevoedet, en anders niet.

Om nu volkomentlik te verstaen hoe de Voedinge, en 't maken van 't bloet en geesten geschiet, soo sullen wy dit alles wat verder verhalen. De Spijse in de Mont wel geknaect zijnde wert in de Maegh gesonden, en aldaer verteert zijnde, gebracht tot een stoffe, den room niet ongelijk, van waerse gact na de Dermen, en wert uyt deselve door kleyne Aderkens gesogen in de Lever, die se verandert in bloet, waer van, gelijk geseyt is, het heele Lichaem gevoedet wert. Dan, alsoo het gene wy besigen door de ongelijkheit niet geheel in de gestaltenis van ons Lichaem en kan veranderen, soo ist datter veel overfchot blijft.

De eerste teringe geschiet in de Maegh, en in de Dermen, en daer van blijft de grofste stoffe over, die ons door de kamer-ganck of schiet. De tweede in de Lever, en uyt de selve werdt het dickste, dat tot voedsel onbequaem is, van de Milt na getrocken, het dunne dat galachtigh is, van het Gal-blaesgen, dat aen de lever hange: en dan de waterachtigheit, na dat sy het bloet door de kleyne aderen geleydet heeft, wert gesuyvert door de Nieren, en van daer in de Blaes gestort, en soo gelost. Nu het dunste, en sijnste van het bloet verwekt eenen damp, die in de Lever met de Geesten, aldaer van nature ingeplant, vermengt zijnde, wert de natuerlicke Geest, gelijk wy hem noemen, en is een werck-tuygh, waer door de Nature, en in-geboren Wermte het verteren werckt. Wat van desen natuerlicken Geest door de holle ader met het bloet na het Hert gedreven wert, verandert daer by-na in de dunghheit van de Lucht, en met de Lucht, die aldaer door de Longen in-getrocken wert, vermengt zijnde, werdt de levende Geest, die het Herte met het Bloet door de Slagh-aderen tot behoudenis van het leven over het gantsche Lichaem sent. Wat hier van door de Slagh-aderen van den Hals in de Herffenen komt, wert van de Lucht die de Neus in-haelt, verquickt, en verandert in den Geest, die wy *Animal* ofte *Zielijck* noemen, en vordert het werken van de sinnen.

Dit is wat belangt de kennisse van ons Lichaem.

Cicero seyde vorder, dat onse gesontheit bestont in 't wel acht nemen op 't gene ons nut en schadelik mocht wesen: te weren, wat een yders nature kan verdragen, waer sy na treckt, wat haer helpt, wat haer beschadigt ofte tegen is. Wat spijs, wat dranck yemant geerne gebruyckt, en waer van hy een af-keer heeft. Dese verscheide eygenschap der Menschen, nopende soodanig onderscheit, maect dat den eenen geerne kaes, ofte yet anders eet, daer den anderen soo groote tegenheit van naturen in heeft, dat hy qualick wort, indien hy oock onwetende daer van eet. Welck verborgen vermaect en tegenheit niet alleen tusschen ons, en het voedsel is: maer oock in de kruyden, en plantsoenen tusschen malkander, gelijk van *Theophrastus* aengewesen wert: als oock tusschen sommige dieren, gelijk wy alle daegh aen de kat en muys sien. Soo moet dan een yegelijk sijn eygen nature kennen, en weten wat hem goet en quaet is: gebruycken het gene de nature aengenaem is, en helpt; na laten 't gene haer tegen is en beschadigt, daer in volgende de Nature, als een goede leer-meesterse, dewelcke (gelijk *Caro* seyde, by *Cicero* in 't Boeck van den Ouderdom) den besten Leytman is van ons leven, toonende door veel tekenen wat se wil, wat dingen sy soeckt, wat se begeert, en wat haer tegen is. Wy hebben nu getoont, waer in de kennisse van ons Lichaem bestaet: de Middelen waer door de Gesontheit onderhouden wert, sullen wy in 't volgende Capittel verhalen.

Waer in het Leven bestaet, en door wat middelen het selve in Gesontheit onderhouden wert.

Het VIII. Capittel.

Ons welstant wort beuert door ses-der-bandte saken,
Daer op voor yder mensch een regel is te maken;
Wel komt dan, wie je zijt, en leert hoe grooten schat
Light door een kort verhaal in desen Boeck veruat.
Wat lucht ons dienstigh is, wat kost ons plagh te baten,
Hoe al wat n verteert, dient uyt te zijn gelaten;
Hoe lang men slapen sal, en hoe men waken moet,
Wat oeffningh den mensch of nu of hinder doet.
Hoe dat een edel hert sijn tochten moet bestieren,
Om niet verwoest te zijn gelijk als wilde dieren;
Siet daer, wie hier ourent sijn regel bouwen kan,
Is, in de leven-kunst, een sneegh een handigh man.
Wel treet dan dieper in, en gaet hier vorder leiten,
Hoe ghy op desen weg u voeten hebt te setten;
Ghy sult hier op een ry den gantschen handel sien,
Die u dit ondersoeck ten goeden kan gedien.
Want even als een lamp soo lange plagh te leven,
Gelijk den oly duert die haer n in-gegeven;
En als het geete vocht allencxen n vergaen,
Vervalt van alle glans en kan niet langer staen: